



# *X-Plain™*

## *Prevenir los derrames*

### **Sumario**

Un derrame o un ataque cerebral es una condición muy grave que puede resultar en discapacidad y en la muerte. Esta enfermedad está clasificada como la tercera causa principal de muerte en los Estados Unidos, y es la causa más común de discapacidad en adultos.

Este sumario le ayudará a usted a entender las causas de los derrames cerebrales y cómo prevenirlos.

#### **Qué es un derrame cerebral? Anatomía**

La mayoría de los derrames cerebrales suceden cuando la sangre deja de llegar a una parte del cerebro. Sin embargo, algunos derrames cerebrales resultan del sangrado de las arterias en el cerebro. Esto se conoce como derrame cerebral hemorrágico.

El cerebro controla la mayoría de las funciones del cuerpo.

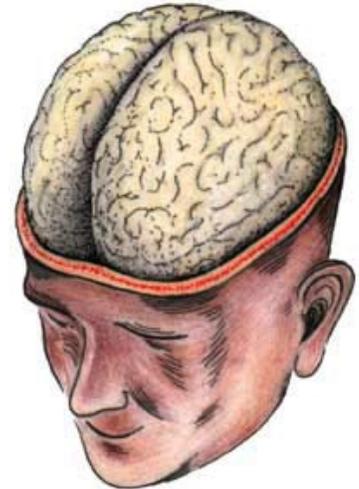
Nos permite pensar, entender, hablar, movernos y sentir.

La parte más grande del encéfalo es conocida como el cerebro. Éste está dividido en dos hemisferios, el derecho y el izquierdo.

El lado derecho del cerebro controla los movimientos y sensaciones del lado izquierdo del cuerpo. El lado izquierdo del cerebro controla los movimientos y sensaciones del lado derecho del cuerpo. En todas las personas diestras, o que escriben con la mano derecha, y en la mayoría de las personas zurdas, el hemisferio izquierdo controla el entendimiento y el habla.

Una pequeña parte del encéfalo, conocida como cerebelo, está localizada debajo del cerebro. El cerebelo controla el equilibrio y la coordinación.

El cerebro y el cerebelo están conectados a la médula espinal a través del tallo encefálico, la parte más profunda del encéfalo.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El tallo encefálico también controla la respiración y el ritmo cardíaco.

Para funcionar apropiadamente, el cerebro necesita de un suministro continuo de oxígeno. El oxígeno se transporta en la sangre hacia el cerebro. El corazón bombea la sangre continuamente.

La sangre alcanza el cerebro a través de 4 grandes vasos sanguíneos. Dos vasos sanguíneos, las arterias carótidas están ubicadas en la parte anterior del cuello. Usted puede sentir su pulso si pone sus dedos en el centro de su cuello y los desliza a la izquierda o a la derecha, a lo largo de la tráquea o tubo respiratorio. Las arterias carótidas llevan sangre al lado anterior del cerebro.

Las otras dos arterias conocidas como las arterias vertebrales, llevan sangre al lado posterior del cerebro, al cerebelo y al tallo encefálico.

## **Causas**

El colesterol puede formar depósitos grasos, conocidos como placa, en las arterias carótidas y las arterias vertebrales. Estas placas pueden obstruir las arterias. La obstrucción de la arteria hace que disminuya el flujo sanguíneo al cerebro, lo que puede resultar en un derrame cerebral.

Partes de una placa pueden desprenderse y moverse a través de las arterias hacia el cerebro. Este pedazo de placa que viaja en el torrente sanguíneo se llama “émbolo”. El émbolo puede obstruir las arterias más pequeñas, lo que podría resultar en un derrame cerebral.

El bloqueo de los vasos sanguíneos en el cerebro o cuello también se llama “trombosis”.

Algunos problemas cardíacos pueden ocasionar que se formen coágulos de sangre dentro del corazón. Algunos de estos coágulos pueden desprenderse, moverse al cerebro y bloquear los vasos sanguíneos en el mismo, ocasionando un derrame cerebral. Esto se conoce también como “embolia”.

La presión arterial elevada por mucho tiempo o hipertensión, puede dañar también los vasos sanguíneos del cerebro. La hipertensión puede causar que los vasos sanguíneos se estrechen. Esto puede producir un derrame cerebral. El estrechamiento de las arterias se llama “estenosis”.

La hipertensión también puede producir debilitamiento de los vasos sanguíneos, lo que podría resultar en una hemorragia dentro del cerebro.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El fumar y el abuso de drogas también aumentan la posibilidad de que se desarrollen problemas en los vasos sanguíneos y que ocurra un derrame cerebral.

Para reducir su riesgo de muerte o discapacidad debido a un derrame cerebral, usted debe:

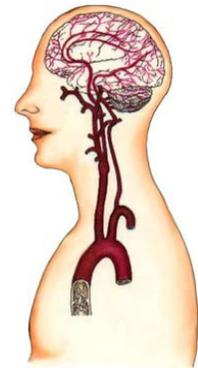
1. Reconocer las señales de aviso de un derrame cerebral, así podrá usted buscar tratamiento de inmediato.
2. Cambiar ciertos hábitos en su estilo de vida que dañan los vasos sanguíneos del cuerpo. Ambas medidas se discutirán en la próxima sección.

### **Síntomas de los derrames**

Un derrame cerebral ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre al cerebro.

Cuando el flujo de sangre al cerebro se interrumpe, el área afectada deja de funcionar. Dependiendo del área del cerebro que se afectó, el paciente puede estar incapacitado para hablar, entender o mover un lado del cuerpo o el otro.

Su cuerpo envía señales de que su cerebro no está recibiendo suficiente oxígeno. Algunas de las señales de un derrame cerebral son las siguientes:



1. Un adormecimiento o debilidad repentina de la cara, brazos o piernas. Esto sucede usualmente en un lado del cuerpo.
2. Confusión repentina, problemas para hablar y entender.
3. Problemas para ver por uno o ambos ojos.
4. Dificultad para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o coordinación.
5. Dolores de cabeza severos sin causa conocida.

Si usted ve o tiene alguno de estos síntomas, llame al 911. El tratamiento puede ser más efectivo si se recibe rápidamente. Cada minuto cuenta.

Algunas veces, las señales que alertan a la persona sobre la presencia de un derrame cerebral pueden durar sólo unos pocos minutos y luego desaparecer. Estos derrames cerebrales cortos son conocidos como “mini-derrames”, ataques isquémicos

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

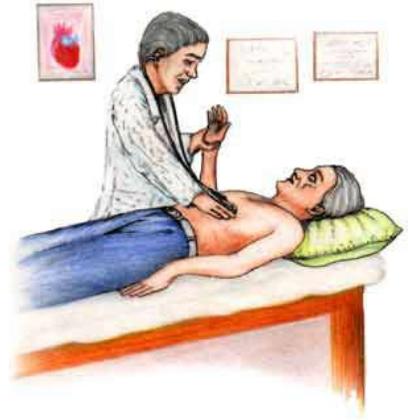
transitorios o AIT. Aún, si los síntomas duran por un período de tiempo breve, usted no debe ignorarlos. Usted debe consultar a su médico de inmediato.

Si no se tratan, los “mini-derrames” pueden estar seguidos por un derrame cerebral más severo que puede causar discapacidad permanente. Un derrame cerebral severo puede resultar en estado de coma o la muerte.

## **Prevención**

La prevención de un derrame cerebral es mucho más fácil que tratarlo después que ha sucedido. La prevención consiste en adoptar cambios en el estilo de vida, que mejoren la posibilidad de tener vasos sanguíneos más saludables. Esto incluye: 1. Controlar la presión arterial alta 2. Dejar de fumar. 3. Controlar el colesterol sanguíneo.

Los problemas cardíacos también pueden predisponer a los pacientes a sufrir un derrame cerebral. Por lo tanto, es importante que los pacientes controlen su condición cardíaca regularmente con su médico.



## **Controlar la presión arterial alta**

La presión arterial alta también se llama hipertensión. Esta es la causa principal de los derrames cerebrales.

En pacientes con presión arterial alta, las paredes de las arterias se estrechan, aumentando la posibilidad de un derrame cerebral.

Las siguientes son algunas formas en que usted puede controlar su presión arterial:

1. Mantenga el peso corporal apropiado y evite la obesidad.
2. Evite el uso de drogas que se sabe aumentan la presión arterial. Estas drogas se pueden encontrar en suplementos a base de hierbas, o en medicamentos que se venden sin receta para las alergias y resfriados.
3. Disminuya el uso de sal.
4. Coma frutas y vegetales para aumentar el potasio en su dieta.
5. Haga ejercicio frecuentemente.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

6. Tome los medicamentos que le ha recetado su médico para controlar la presión arterial.

Controlar la presión arterial también le ayudará a evitar enfermedad cardíaca, diabetes o fallo renal.

### **Control del colesterol**

El colesterol es una sustancia grasa en el cuerpo. Cuando el cuerpo tiene más colesterol del que necesita, el colesterol extra puede depositarse en las paredes de los vasos sanguíneos y taponarlos. Esta condición es conocida como “aterosclerosis”.

La enfermedad cardíaca es la causa número uno de muerte en los Estados Unidos. La enfermedad de las arterias coronarias causa la mayoría de las complicaciones. Al controlar su colesterol, usted mejorará la salud de los vasos sanguíneos en su corazón y cerebro.

Cuando los vasos sanguíneos de su corazón están saludables, es menos probable que suceda un derrame cerebral debido a una embolia.

Usted puede bajar su nivel de colesterol:

1. Comiendo menos yema de huevo.
2. Comiendo carne blanca en lugar de la carne roja.

Pacientes que tengan problemas cardíacos pueden recibir tratamiento con anticoagulantes. Si las arterias del cuello están tapadas, puede que sea necesario hacer una cirugía para destaparlas y, así prevenir un derrame cerebral. Esta operación se conoce como Endoarteriectomía carotídea.

### **Dejar de fumar**

El fumar cigarrillo se asocia con la acumulación de sustancias grasas en la arteria carótida. El bloqueo de esta arteria es una de las causas principales de derrames cerebrales.

Los científicos creen que fumar daña la cubierta interna de las arterias. Esto hace más fácil el que las sustancias grasas se depositen y bloqueen la arteria.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La nicotina en los cigarrillos y en otros productos de tabaco aumentan la presión arterial.

Fumar hace que la sangre se vuelva más espesa y más fácil para coagular.

## **Resumen**

Los derrames cerebrales son comunes y podrían causar discapacidad o muerte. Adelantos médicos recientes han ayudado a mejorar la posibilidad de sobrevivencia y la calidad de vida de las víctimas de un derrame cerebral.

Prevención de un derrame cerebral. Esta prevención consiste en adoptar cambios que mejoren la posibilidad de que los vasos sanguíneos se mantengan saludables. Estos incluyen:

1. Controlar la presión arterial alta,
2. Reducir los efectos de fumar,
3. Controlar el colesterol sanguíneo,
4. Cuidar su condición cardíaca.

La mejor alternativa para reducir la probabilidad de sufrir un derrame cerebral, es mediante la adopción de un estilo de vida saludable. El reconocer las señales que indican la presencia de un derrame cerebral, le ayudará a buscar tratamiento médico de inmediato.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.